1. **Étkezés feladat:**

Az étkezés öröm! Ösztön és szenvedély, életszükséglet és élvezet, mely a születéstől a sírig kiséri életünket: ez a táplálkozás. A szervezet tápanyagszükségletét különböző élelmiszerekkel biztosítjuk és sokféle konyhatechnikai eljárással készítjük el a már nemcsak a létfenntartást, hanem az étkezés örömét is nyújtó ételeket. Az étkezés öröm! De ez az öröm csak akkor lesz zavartalan, ha megtartjuk a kellő mértéket. A mértéktelen evés miatti egészségkárosodásról, vagy a másik végletről: a földünk nagy részén még mindig meglevő hiányos táplálkozás következményeiről sokat hallhatunk, olvashatunk. Nekünk megvan a lehetőségünk, hogy szervezetünk részére a rendelkezésre álló élelmiszerekből jóízű, az ésszerű táplálkozás következményeinek megfelelő ételeket készítsünk, és egészséges étrendet állítsunk össze. A helyes étrend Az egészséges táplálkozás egyik alapfeltétele a helyes étkezési ritmus betartása. Nem mindegy, hogy a napi táplálékot mikor és milyen mennyiségben fogyasztjuk el. Egy régi közmondás szerint: Reggelizzél bőségesen, mint egy király. Ebédeljél szerényen mint egy polgár. Vacsorázzál keveset, mint egy koldus. Ezt a tanácsot érdemes megszívlelni!